

Ein viertel Jahr Corona-Krise

Tiefes Durchatmen und ein kreativer Blick nach vorn



„Humor, ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt“

Joachim Ringelnatz

Ich möchte euch einladen, beim Lesen dieses Textes von der nicht selten beinharten, teils sehr polarisierten und manchmal sogar ideologisch verkrusteten öffentlichen Debatte rund um Corona ein Stück weit loszulassen und die milde Luft des „ich weiß es nicht ganz genau“, des „sowohl als auch“ oder vielleicht sogar des „könnte ja auch sein“ zu atmen. Ich hoffe, ihr habt Verständnis, dass dieser Text im Sinne des obigen Zitats auch die ein oder andere humorvolle Formulierung enthält.

Fast drei Monate ist es her, dass das Corona-Virus die Welt in Aufruhr versetzte. Was ist alles gesagt, gedacht, versucht, diskutiert, gestritten, befürchtet und verarbeitet worden seit dem? Unglaublich! Die Philosophin Nathalie Knapp, die mit großen Unternehmen arbeitet, sagt, auf die Frage, wie sich Zukunft jetzt gestalten kann, dass keiner genau Bescheid weiß, was los ist und was genau gebraucht wird - und dass das Ganze "wirklich eine große Gruppenimprovisation ist". Dieser Ausdruck gefällt mir sehr gut, vor allem, wenn ich mir vorstelle, dass jeder von uns ein bedeutsamer Teil dieser Großgruppenveranstaltung ist.

Wir befinden uns inmitten einem „wildem Garten der Möglichkeiten". Es gibt einerseits Aussagen, wie die eines Prof. Karol Sikora, eines Prof. Beda Stadler oder eines Dr. Zach Bush, die annehmen, dass die Corona-Pandemie dabei ist, von alleine zu verschwinden, eventuell noch bevor ein Impfstoff gefunden ist. Auf der anderen Seite hat unsere

Bundesregierung im Koalitionsvertrag vom 3. Juni „festgelegt“, dass die Pandemie endet, wenn ein Impfstoff zur Verfügung steht. Mal sehen, was die Natur und die symphonische Realität von Abermillionen von frei denkenden und frei fühlenden Menschen zu diesem Thema sagen wird und was am Ende dann herauskommt. Am Beginn der Krise hatte Pascal Zadow auf seinem Instagramkanal die Seiten gewechselt und mit diesem Video dem Covid-phänomen sozusagen eine psychosomatische Sprache gegeben: <https://www.instagram.com/tv/B-AO-1WKNpd/?hl=de>. Es hat damals einige Menschen erschreckt - und heute?

Ein entspannter und breiter Diskurs könnte uns nicht schaden

Eine kritische Rolle in der Corona-Krise haben Teile der Main-stream-Presse gespielt, die wohl auf der Suche nach Verkaufszahlen, politischer Einflussnahme und in einer allgemeinen Übererregtheit, unterschiedliche Beiträge und Argumentationslinien zu schmerzhaften „Schwarz-Weiß-Kontrasten“ reduziert haben. - Gerade, wie wenn die Worte Demokratie und Dialog einer völlig unverständlichen Fremdsprache entstammen würden. Ebenso wurden die Ängste und das Erregungsniveau von vielen Menschen durch überzogene oder selektive Berichterstattung und Verfremdung von Expertenaussagen deutlich verstärkt. Es lohnt sich, sich in die Erkenntnisse der Psycho-Neuro-Immunologie einzulesen, welche massiven krankheitsverstärkenden Effekte Angst haben kann. Vor allem dann, wenn die Angst über längere Zeit anhält. So sind wir jetzt alle - nach fast drei Monaten Anspannung - in der Gefahr, durch psycho-neuro-immunologische Prozesse anfälliger für Krankheiten zu werden. Es würde uns bestimmt sehr gut tun, nun unsere Seele zu streicheln, tiefe Entspannungsmöglichkeiten zu suchen und regelmäßig aus dem - ja noch nicht wirklich entspannten Gesamtgeschehen - auszusteigen.



Ich wünsche mir auf jeden Fall für kommende Krisensitzungen von Regierungen nicht nur Virologen, sondern auch Psycho-Neuro-Immunologen und am besten auch gleich einen Sozialpsychologen, einen Sozialarbeitswissenschaftler, einen Fürsprecher für die Bedürfnisse älterer Menschen, Sterbe- und Trauerbegleiter und auch Vertreter von systemrelevanten Berufsgruppen am Tisch. Nicht zu vergessen, eine Fachfrau/mann für die phantastischen Potentiale von Salutogenese und Immunsystemaufbau. Solch ein multiprofessioneller Kreis würde vielleicht auch den großen Medien helfen, sich aus dem „kognitiven Totstellreflex“ heraus zu bewegen, der auf wundersame Weise bis heute verhindert, dass eine der offensichtlichsten aller Möglichkeiten intensiv und kollektiv „beackert“ wird, die es zur Bewältigung der Corona-Krise gibt: Stärkung, Training und Aufbau des körpereigenen Immunsystems. - Denn dieses aus multiplen und faszinierend wundervollen Mechanismen und Strukturen bestehende Körpersystem muss am Ende ja eh die Arbeit machen, sogar nach einer Impfung.

Was die Denkansätze angeht, die wir zur Krisenlösung verwenden, könnte Vielfalt ebenfalls sehr hilfreich sein. In Bezug auf die menschliche Gesundheit gibt es schon lange die unterschiedlichen Sichtweisen der Pathogenese und der Salutogenese. Es scheint, dass sich unsere Sichtweise momentan stark auf die Pathogenese konzentriert: was ist das genau für ein Virus, was macht er im Körper und wie können wir ihn möglichst effektiv bekämpfen? Diese Herangehensweise hat ohne Zweifel ihre Berechtigung, würde aber, vor allem langfristig gesehen, entscheidend von ergänzenden Maßnahmen profitieren. Die Salutogenese fragt: was können wir tun, um unsere Resilienz, unsere Abwehrkräfte, unsere körperlichen und psychischen Ressourcen so zu stärken, dass wir durch dieses Virus und andere Krankheitserreger nicht schwer krank werden? Dazu gibt es bewährte theoretische und praktische Konzepte. Eine Sonderform der salutogenetischen Denkweise ist die Idee, dass das Milieu auf das ein Virus oder andere Erreger treffen eine entscheidende Rolle im Krankheitsverlauf spielt. Die moderne Mikrobiomforschung geht in diese Richtung. Namhafte Wissenschaftler wie Bernard, Virchow, Enderlein oder Pasteur prägten die Überzeugung, dass es auf das körperliche Milieu ankommt, ob eine Mikrobe einen krank machen kann oder nicht. Wir könnten uns, sowohl individuell als auch als Gesellschaft fragen, wie wir dieses Milieu so verbessern können, dass Viren darin keinen so großen Schaden anrichten. Hier spielen Aspekte, wie Umgang mit Angst und psychischen Belastungen, Stressmanagement, Beachtung der Nebenwirkungen von Medikamenten, Verringerung von Umweltgiften, Reduzierung von Elektrosmog und Mobilfunkbelastung, gesunde Ernährung, Bewegung, soziale Beziehungen und die

Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens eine große Rolle. Das schöne ist: jeder kann hier selbst aktiv sein und dabei seine Selbstwirksamkeit erfahren.

Von Polarisierung, Spaltung und ENTschwörungen

In der allgemeinen Anspannung, Polarisierung und Aufheizung des öffentlichen Diskurses wurden von Politik und Medien reflexhaft viele Argumente, Beiträge, Meinungen und Haltungen, die das offizielle Corona-Narrativ nicht gebetsmühlenhaft wiederholten, in dunkle Ecken der Informationslandschaft verbannt. Inflationär wurden Etikettierungen wie "Andersdenkende", "Verschwörungstheoretiker" oder "Coronaleugner" über Menschen ausgeschüttet, die es wagten eine alternative These zu äußern oder auch nur Beiträge zu machen, die komplementär hilfreich hätten sein können. So konnte es bereits passieren, dass man mit der Aussage, dass Hochdosis-Infusionen mit Vitamin C sowohl präventive als auch kurative Wirkung bei Covid19 haben können zum "Corona-Leugner" abgestempelt wurde. Autsch!

Damit sage ich nicht, dass dieses offizielle Corona-Narrativ falsch ist, aber ich denke, dass es durch einen integrativen statt ausgrenzenden Diskurs deutlich lebensfreundlicher und ganzheitlicher werden könnte und dass es sehr gut einige zusätzliche Kapitel vertragen könnte: Salutogenese, Milieutherapie und menschenwürdige Sterbekultur fallen mir da ein. Da bietet sich als Grundhaltung diejenige der oben erwähnten Philosophin sehr gut an: „keiner weiß, was wirklich los ist und was es jetzt genau braucht. Es ist alles eine "große Gruppenimprovisation" - dann sollen doch bitte auch alle mit improvisieren dürfen!

Der politische Philosoph und ehemalige Kulturstatsminister Julian Nida Rümelin sagte in einem SWR-Interview, dass es ein positives Signal sei, wenn die Politik in solch einer Krise auf den Sachverstand von Fachleuten, wie Virologen und Epidemiologen vertraut, weil die Menschen das auch erwarten. Das dürfe allerdings nicht umschlagen in Untertanengeist nach dem Motto: „Die werden schon wissen, was sie tun“ und wir hören in Zukunft auf einige Experten und vergessen alles Übrige. Rümelin plädiert entschieden dafür, die Demokratie vital zu erhalten, echte Auseinandersetzungen respektvoll zu führen und uns davor zu wahren, abweichende Meinungen zu stigmatisieren und als Verschwörungstheorien abzutun.

So könnten wir jetzt sicher davon profitieren, wenn wir die „Verschwörungsschubladen“ nochmal sorgsam öffnen würden und nachschauen, ob da nicht doch wertvolle Wortmeldungen und Diskussionsansätze vorschnell abgestempelt und entsorgt wurden.

Man muss sich mal diese Situation kurz vor Augen führen: Auf der ganzen Erde sitzen Menschen isoliert und voneinander getrennt in ihren Wohnungen und selbst im Geiste sind die Menschen gespalten in hart voneinander abgegrenzte Lager aus unterschiedlichen Meinungen, Haltungen und Ideen. Der ultimative Gipfel der Spaltung und Trennung! Egal auf welche Seite wir von diesem aus viel Angst und verdrängten Emotionen bestehenden Gipfel hinunterspringen, es kann nur besser werden, oder? Vor allem, dann, wenn wir Fallschirme benutzen. Einer dieser Fallschirme könnte die Erinnerung sein, wie viel Gemeinsamkeiten wir alle haben, einfach weil wir ALLE wunderbare und fühlende Menschen sind. Dieses kurze Video „Das Experiment“ macht dies auf geniale Weise deutlich: <https://www.youtube.com/watch?v=TX94T3T6o3w>

Zum Glück wagen sich auch so langsam "Medien-Organen" wieder ans Tageslicht, die in den letzten drei Monaten sehr verhalten waren: "ZDF - Die Anstalt"

<https://www.youtube.com/watch?v=PtuBbyRigNk> (Tafelnummer zu Bill Gates) oder https://www.youtube.com/watch?v=YkPObBfYM_c (Das Virus spricht). Und auch Rezo, der mit dem Video „Die Zerstörung der CDU“ die politischen Diskussionen wachrüttelte ist wieder da: mit einem, wie ich finde wichtigen Video über Verschwörungstheorien und Mainstream-Medien. <https://www.youtube.com/watch?v=hkncijUZGKA>

Er grätscht mutig in die gähnende und kaum noch überbrückbar scheinende Kluft zwischen den "Seriösen" und den "gefährlichen Andersdenkenden". Um es vorweg zu nehmen: beide Seiten bekommen ordentlich Hausaufgaben mit auf den Weg und Ich hoffe sehr, dass es dazu beiträgt die Diskussionslandschaft von selbstgefälligem Schwarz-Weiss-Denken in lebendiges Multicolor umzuwandeln.

Aber um nochmal kurz auf Bill Gates zurückzukommen. Hier eine interessante ENTschwörungstheorie zum Einfluss der Gates-Stiftung: *Aber während eine Regierung von der Opposition, den Gerichten oder den Wählern kontrolliert wird, legt die Stiftung von Bill Gates selbst fest für wen sie sich mit ihren über 30 Milliarden engagiert und mit wem sie sich zusammentut. Sie legt ihre eigenen Verfahrens- und Kooperationsweisen fest. Dass sie dabei laut der Organisation „Global Justice Now“ Chemiekonzernen wie Monsanto oder globalen Getreide-Großhändlern wie Cargill den Weg in die Märkte Afrikas ebnet, bleibt damit ihre Sache...wirkliche Veränderungen der politischen Rahmenbedingungen und Verteilungen von Wohlstand wollen damit nicht herbeigeführt werden...Großzügigkeit ist noch keine Gerechtigkeit.* Quelle: „Unsere Welt neu denken“ von Maja Göpel aus dem Ullstein Verlag

Ein Gedanken-Spiel: wie würden die weltweiten Empfehlungen der WHO zur Bewältigung einer solchen Pandemie aussehen, wenn sie nicht in beträchtlichem Maße von der Pharmaindustrie und Verfechtern von Impfungen und Gentechnik finanziert

werden würde sondern beispielsweise von verschiedenen Berufsverbänden:
PsychologInnen – ÄrztInnen - NaturheilkundlerInnen – Psychoneuro-ImmunologInnen –
SozialarbeiterInnen und Menschenrechtsorganisationen?

Kann uns neues Wirtschaftsdenken aus der Krise führen?

Erstaunlich viele Menschen denken gerade darüber nach, wie wichtig es wäre, unser Wirtschafts- und Finanzsystem grundlegend zu verändern. Was hat aber unser Wirtschafts- und Finanzsystem mit der Corona-Krise zu tun? Es ist ja eigentlich eine Gesundheitskrise. Ich glaube, mehr, als man meinen mag, - sowohl in der Entstehung der Infektion, als auch in der Art und Weise, wie wir auf die Pandemie reagieren. Angefangen von dem brutal kapitalistischen Eindringen in die Lebensräume von wilden Tieren in noch bisher unberührten Ökosystemen, über halb kaputt gesparte Gesundheitssysteme und Krankenhäuser vor allem in anderen Ländern bis zur hinterfragens-würdigen These, ob ein Impfstoff wirklich der Haupt-Gesundheitsfaktor sein sollte, den man mit Milliardenbeträgen verfolgt.

Axel Burkart zeigt auf (<https://www.youtube.com/watch?v=ynT8sf4tpF8&feature=youtu.be>), wie gut es uns tun würde, wenn wir die soziale Dreigliederung der Gesellschaft berücksichtigen würden und diese mit klassischen Motiven der Aufklärung verbinden.

Freiheit im geistigen Körper, dem Denken - **Gleichheit** im juristischen Körper – beispielsweise zwischen Bürgern und Großkonzernen, - und **Brüderlichkeit** im Wirtschaftsleben.

Der Prüfer von Wirtschaftsprüfern Prof. Dr. Franz Hörmann setzt sich dafür ein, dass Ökonomie und Jura sich auf eine Stufe mit den anderen Wissenschaften begeben sollten und sich nicht länger als sogenannte "normative Wissenschaften" über diese stellen. Franz Hörmann hat sogar eine tief durchdachte und seriöse Möglichkeit gefunden, wie unser - ständig Mangel erzeugendes Schuldgeld-System - mit minimalem Aufwand in ein Geldsystem verwandelt werden könnte das Wohlstand für alle ermöglicht und damit viele schlafende PrinzesInnen zum Leben erwecken könnte. Es würde uns vielleicht auch sehr gut tun, wenn wir Elemente der Daseinsfürsorge, wie Wasserversorgung, Ernährungsproduktion, Gesundheitssystem und Pflegesystem komplett aus dem profitorientierten neoliberalen Kapitalismus herausnehmen würden. Die Gemeinwohlökonomie erlebt in diesen Zeiten ein deutlich gesteigertes Interesse und die brillante Politökonomin Maja Göpel zeigt in ihrem neuen und äußerst empfehlenswerten Buch "Unsere Welt neu denken" auf, dass die momentan noch geltende Theorie des Nobelpreisträgers Robert Solow, vielleicht nicht der beste Geleitschutz für das 21. Jahrhundert ist. Robert Solow vertritt die These: "*Solange es sehr einfach ist, natürliche Ressourcen durch andere Faktoren zu ersetzen, gibt es im*

Prinzip kein Problem. Die Welt kann praktisch ohne natürliche Ressourcen auskommen, daher ist die Erschöpfung (der natürlichen Ressourcen) nur ein Ereignis, keine Katastrophe". Das lässt bei mir tiefe Sorgenfalten, ein schmerzendes Herz und ein unwohlames Gefühl in der Magengrube zurück.

Wie gut, dass es auch moderne Ansätze des Wirtschaftens gibt, die Mensch, Natur und Tieren wohlgesinnter sind. Neben den zuvor bereits erwähnten Alternativen gibt es eine vielversprechende Perspektive, die sowohl in der Wissenschaft als auch in der Wirtschaft immer mehr Anerkennung findet: "Die Kreislaufwirtschaft" oder das "Cradle to Cradle Prinzip". An dieser Stelle sei wärmstens das Buch "Intelligente Verschwendung" von Prof. Dr. Michael Braungart, Podcasts oder Videos mit ihm auf Youtube empfohlen, zum Beispiel dieses hier:

https://www.youtube.com/watch?v=ITAJ_cjNI2s. Prädikat: „mindblowing“ und für alle Menschen, die ein Interesse an Ökologie und Wirtschaft haben und die bereit sind, einige Gehirnwindungen neu zu verdrahten, ein „MUST SEE“! Dieser vielfach ausgezeichnete Wissenschaftler mit einem zugegebenermaßen skurrilen Humor hat momentan einen Lehrstuhl an einer Lüneburger Universität für Nachhaltigkeit und ist weltweit mit Bildungseinrichtungen vernetzt. Das Buch „Cradle to Cradle“ wurde zu einem der 100 wichtigsten Bücher aller Zeiten für bahnbrechende wissenschaftliche Erkenntnisse ernannt. Cradle to Cradle bedeutet „von der Wiege zur Wiege“ – wogegen die meisten Produkte heutzutage leider nur „cradle to grave-Produkte“ sind, also Produkte, die unter suboptimalen Bedingungen geschaffen werden, teils viele Giftstoffe enthalten und dann teuer entsorgt oder einfach weggeworfen werden. Ich lehne mich mal soweit aus dem Fenster, um zu sagen, dass diese geniale Form der Kreislaufwirtschaft der „Missing Link“ sein könnte, um die digitale Revolution von einem „Technik um der Technik Willen“- und einem „Wir machen es weil wir es können“-Phänomen zu einer von wirklichem Sinn getragenen Erfolgsgeschichte für Mensch und Natur zu machen.

*

Ach so und das tiefe Durchatmen?! Am allerbesten dazu die Kraft der Natur nutzen: Barfuß und barhändig über eine Wiese oder durch einen Bach laufen, dann kann sich der Körper in Windeseile wieder mit frischen Elektronen versorgen, die uns das viele vor dem Computer oder Smartphone sitzen raubt. Überspannungen können dabei einfach in die Erde abfließen. Wenn wir außer dem noch möglichst viel Haut dosiert der Sonne aussetzen, dann können sich unsere Körperzellen wieder an zirkadiane Rhythmen anschließen, die hormonellen Fehlsteuerungen durch das unnatürliche Licht unserer

Bildschirme löschen und natürliche Stimmungsaufheller produzieren. Wer dabei inspirierende Unterstützung möchte, kann sich dieses Video des sehr sympathischen Gregori Treu anhören, der vor kurzem den bestens besetzten Online-Kongress "Artgerecht leben" veranstaltete:

https://www.youtube.com/watch?v=mS_3aITxOy8&feature=youtu.be.

Alles Gute, einen kraftvollen Herzschlag, frische Gedanken und eine schöne Brise Humor!

Mattheo Pfleger, Juni 2020

*

Dieser Text wird immer wieder aktualisiert und ist auf www.kraftquelle-natur.net zu finden